

東根VIPキックボクシングスポーツ24
練習プログラム

	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		工藤 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	代表 (1,10) 未経験者向けキック& レディースキック	逸見 (10) 《レディース》 キックボクシング	ふみコーチ (10-2) 10:30~11:30 《レディース》 ひめトレ+椅子トレ	後藤 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	内山 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	10:00
11:00		工藤 (10) 《レディース》 キックボクシング	代表 (11) ディフェンス レッスン	逸見 (8) キックボクシング コンビネーション	ふみコーチ (10-3) 11:30~12:30 《レディース》お手軽! サーキットトレーニング	後藤 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	内山 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	11:00
12:00				逸見 (14) 女性向け ボディメイキング		後藤 (10) 《レディース》 キックボクシング	[aiko] 朝ヨガ	12:00
13:00				逸見 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング			[aiko] 太陽礼拝ヨガ	13:00
14:00							武田 (8) キックボクシング コンビネーション	14:00
15:00							武田 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	15:00
16:00				逸見 (15.16) 筋トレ&フィジトレ ①&②			武田&代表 (23) 実戦キックボクシング	16:00
17:00				逸見 (23&10) 実戦キックボクシング &レディースキック				17:00
18:00			西尾 (1,10) ジュニアコース	逸見 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	森谷(隼) (10) 《レディース》 キックボクシング			18:00
19:00			月礼拝ヨガ					19:00
20:00			西尾 (特10) YU☆ KICK FITNESS	逸見 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	森谷(隼) (12) ミット トレーニング	KOZUE フローヨガ		20:00
21:00								21:00
以降	フリートレーニング							以降

・コマ内に時刻が表記されている場合はその時刻が開始時刻となります。例)「17:30~」の場合は「17:30~18:30」のレッスンとなります。
 ・フリートレーニング、マスパー会は原則スタッフ不在となります。
 ・トレーナーの急用などによるプログラム追加・変更は掲載ホームページ「プログラム」に掲載しております。PDFでご覧頂いている方は公式ホームページをご確認ください。
 ・ヨガを含む全てのプログラムに自由にご参加頂けます。予約もご不要です。ただし、ヨガにご参加の際はヨガマット(大型のバスタオルでも可)をご持参ください。
 ・ヨガは施設奥の特設会場(芝床)で開催いたします。
 ・()の数字はプログラムの詳しい詳細番号となります。トレーニング内容は別表をご確認ください。
 ・レッスンは自由参加となっております。途中参加、途中退場も可能ですが、開始時に参加者がいない場合は該当のレッスンを休止とさせて頂く場合もございます。
 ・受講をせずに24時間自由にフリートレーニングを行うこともできます。
 ・マスパーなど対人練習は意思確認をしっかりと行った上で練習してください。
 ※対人練習を行う方はスポーツ安全保険への加入をお願いします(加入には約1週間程度必要となります)
 ・レッスンプログラム以外にも会員様同士個別で時間を合わせて練習するなど、トレーニングは自由に行ってください。